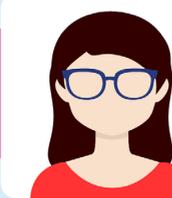


10 GESTES SIMPLES

POUR REPRENDRE SON ACTIVITÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

Vous avez eu la **COVID 19** ?



Vous avez été en **télétravail** ou en **chômage partiel** ?

Votre **club sportif a fermé** ?



Et vous avez considérablement **diminué** votre **niveau d'activité physique** quotidien ?



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Les associations de la Fédération Sportive et Culturelle de France vous accompagnent avec **10 conseils pour reprendre une activité physique et sportive sans risques !**

Action dans le cadre du programme santé Atoutform'



1 Évaluez votre santé avec un **bilan médical** quand vous avez eu un problème de santé, sinon renseignez le **questionnaire de santé***.

2 En cas d'**arrêt total** de la pratique, **prévoyez 6 semaines** pour reprendre en douceur. Pendant 3 à 4 semaines avec un échauffement long, des activités cardiorespiratoires et des étirements, travaux d'équilibre. Ajoutez à cela progressivement du renforcement musculaire global et après 4 semaines commencez en douceur le travail spécifique du sport concerné.

3 Respectez un **échauffement** et une **récupération** post-effort de 10 minutes au minimum.

4 **Buvez de l'eau** avant la pratique et **3 à 4 gorgées toutes les 30 minutes** d'exercice physique. **Réhydratez-vous** intensément durant **les quelques heures suivant la pratique**.

5 **Évitez** de pratiquer des activités intenses en **extérieur par des températures extrêmes** (moins de 5° ou plus de 30°) et lors des **pics de pollution**.

6 **Signalez à votre médecin toute douleur ou sensation anormale** liée à la reprise de l'activité (douleur à la poitrine, palpitations cardiaques, essoufflement anormal, malaises, etc.) pendant ou juste après l'effort.

7 **Évitez l'automédication** (anti-douleurs et anti-inflammatoires par exemple) **ne consommez pas de boissons énergisantes ni de substances dopantes** (corticoïdes, cannabis...).

8 **Ne pratiquez pas de sport intense en cas de fièvre** et pendant les 8 jours suivant un épisode grippal (fièvre, courbatures).

9 **Ne fumez pas** ni 2 heures avant ni 2 heures après un effort physique.

10 Dans le cas d'une pratique en **autonomie**, reprenez le sport avec une **activité connue**. Si vous souhaitez découvrir une **nouvelle activité** adressez-vous à une association engagée pour votre santé afin de bénéficier de séances **encadrées sans risques** !

En résumé, pensez progressif, soyez à l'écoute de vos sensations et hydratez-vous !

* Pour obtenir le questionnaire de santé et en savoir plus sur le programme santé Atoutform* rendez-vous sur notre site internet : www.auvergnerhonealp.fscf.asso.fr

